

シニア脳活健康サロンで「脳活体験会」 ～目指せアクティブシニア～

前橋市と株式会社コシダカが協働し、前橋市民の皆様の健康寿命延伸を目的とした脳活体験会を開催します。厚生労働省のデータによると、日本人の平均寿命と健康寿命には、男性約9年、女性12年の差があります。

また、内閣府の調査によると、2025年には約5人に1人が認知症になるという推計もあり認知症は誰もがなり得る身近な病気で、予防する（発症を遅らせる）ことができます。

ウェルネスとエンターテインメントが融合したウェルテインメントの新施設「カノップ」で楽しく脳活しましょう。

■ 脳活体験会で出来る事

- ✓ 自分を知る（脳健康チェックなどで健康計測）
- ✓ 頭と身体の健康プログラム体験（脳トレや筋肉体操などを実施）
- ✓ 何か始めるためのキッカケ作り
- ✓ 参加者・スタッフとの交流やお茶会

※ご参加者様へカラオケまねきねこ前橋本店の2時間無料券をプレゼント致します。



【脳健康チェック】



【下肢筋力チェック】



【脳活プログラム】

■ 脳活体験会開催日程

毎月「第2・第4」木曜日 10時～12時

令和8年 4/9、4/23、5/14、5/28、6/11、6/25
7/9、7/23、8/13、8/27、9/10、9/24
10/8、10/22、11/12、11/26、12/10、12/24
令和9年 1/14、1/28、2/25、3/11、3/25

※参加回数は月に1人最大1回までとさせていただきます。

■ 予約方法・開催場所（右下図）

予約：各開催日の3日前までにカノップへご連絡下さい
開催場所：カノップ前橋本店（カラオケまねきねこ3階）
住所：〒371-0847 群馬県前橋市大友町1丁目5-1
営業時間：13：00～15：00※日曜・祝日除く
電話番号：027-212-5738

■ 対象者

60歳以上の
前橋市民

■ 参加費 無料





ウェルティンメントが目指すもの

超高齢化社会で年齢を重ねていくあたり、心身ともに健康であるために「心」と「体」と「頭」の健康、そのつながりが重要とされています。両方の健康を保つためには、日常生活で運動や食事などを意識する必要があり、「認知(脳トレ)」「運動」「食事」「社会性」をキーワードとして、認知機能の維持向上をはじめ、いかに健康寿命の延伸へと繋げていくかは社会的課題解決に向けても大事な要素になると考えています。これら活動をエンターテインメントとウェルネスを掛け合わせながら、シニア世代の皆様にご提供していくことが新たなサービス「ウェルティンメント」です。

～カノップの由来、込められた想い～

■「長寿・幸福の星」と呼ばれる "Canopus(カノーブス)" に、"Up(アップ)" の語感を合わせました。

※カノーブスという星が持つ意味に、Up という駆け上がっていくリズムを付けエンタメ感を添えました。

■訪れた方が皆楽しみながら健康になり **一人一人が輝けるような場所にしたいという願いを込めております。**

中国では「長寿・幸福の星」と呼ばれる "Canopus(カノーブス)" は洛陽らくようや長安から南の果てに低く見えていたので、古くから「南極老人なんきょくろうじん」「老人星ろうじんせい」「寿星じゅせい」などとよんで、「めでたい星」として敬っていました。これらの漢名は日本にも古くから伝わり、平安時代には朝廷で毎年「老人星祭ろうじんせいさい」を行っていたといえます。"七福神しちろうじんの「寿老人」" は南極老人に由来しております。